

<<元氣好織活>>

图书基本信息

书名：<<元氣好織活>>

13位ISBN编号：9789866868405

10位ISBN编号：9866868400

出版时间：膳書房

作者：梁瓊白 著

页数：117

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<元氣好纖活>>

内容概要

高纖、慢活，是現代人追求的生活方式，從前那種凡飲食必講求精緻，食不厭精，膾不厭細的飲食觀，其實並不符合健康的要求，因此許多早年看成粗糧的食物反而大行其道，例如糙米、地瓜、五穀雜糧頓時成為時下熱門的養生食材，然而要改變吃慣精緻食物的口感，適應高纖粗糧的味道，最好的適應方式就是把它們調製得美味又不失營養，才能讓人有吃的欲望。

無論葉片蔬菜或根莖蔬菜都有不同的口感和營養，但由於質地不同，因此烹調的時間和方法就會出現差異，一般而喬，葉片蔬菜加熱的時間越短越能保持它的營養，甚至生食也可以攝取到不同的營養素，有些根莖蔬菜比較硬，所以需要較長的時間去軟化它，至於搭配的肉類或海鮮則有滋潤的效果，也是讓蔬菜更好吃的因素之一，但是現代人提倡多吃蔬菜少吃肉，增加纖維的攝取量，因此海鮮和肉類的比例減少反而成為配角了。

<<元氣好纖活>>

作者簡介

梁瓊白，30年豐富的烹飪 & 教學經歷，同時跨界電視、廣播和出版業，並結合美食經驗與文字，至今已出版百餘冊食譜，造福許多對料理有興趣的人，堪稱烹飪美食界的高手。

歷任 台視、中視、華視烹飪節目主持人漢聲電台、中廣公司烹飪主講民生報、中國時報、中華日報、自由時報及家庭月刊專欄主筆 著作 “梁瓊白教你成為廚房高手”、“懶人做菜”、“大忙人輕鬆煮”、“懶人滷菜”、“用烤箱做好菜”、“100道經典肉肉”、“100道經典豆腐”、“家常粵菜”、“吃川菜要得”等百餘冊。

<<元氣好纖活>>

書籍目錄

蔬活纖食料理，給你活力好氣色認識纖活大家族開始準備料理—Part 1五穀雜糧註釋料理五穀雜糧養生飯地瓜飯芋仔飯黃豆糙米飯糙米南瓜飯紅豆雜糧飯五穀地瓜飯創意加料健康蔬菜飯糙米筍菇飯雞肉蔬菜燉飯咖哩乾果飯什菜飯鮭魚蒸御飯米飯披薩Part 2高麗菜·大白菜花椰菜·大頭菜白玉翡翠香菇蓮白卷菜肉燉培根白菜蛋酥白菜北方酸白菜+炒肉片奶香烤大白菜青花菜炒雞丁椰香素蔬時蔬筍筍鍋味噌柳橙醋大頭菜紅爛大頭菜菠菜·青江菜·空心菜小白菜·蕨菜涼拌菠菜金銀蛋炒菠菜草菇燴青江菜膽明蝦球XO醬炒空心菜空心菜牛肉涼拌小白菜小白菜肉片蔬菜蛋餅涼拌蕨菜蝦醬拌蕨菜絲瓜·苦瓜·小黃瓜大黃瓜·冬瓜·南瓜百合絲瓜青魷仔魚酥炒絲瓜紅蔥絲瓜絲瓜年糕鍋鹹蛋苦瓜油燴苦瓜苦瓜封排骨福菜苦瓜湯鮭魚小黃瓜鮮魷黃瓜卷生菜扎肉捲鮮鑲黃瓜蝦茸冬瓜卷冬瓜魚腩鍋培根南瓜南瓜麵疙瘩茄子·番茄青椒·甜椒薑汁茄子紅油茄段魚香茄子茄汁咕魯肉美白菇炒番茄海鮮番茄湯番茄羅宋湯五彩肉丁雙椒皮蛋雙椒鮮貝菜豆·四季豆·豌豆莢甜豆·扁豆醬炒豇豆豇豆肉柳香醬四季豆乾煸四季豆豆莢魚片什錦素燴香蔥豆瓣扁豆燴肉蘆筍·茭白筍·竹筍鴻禧菇炒蘆筍什錦素煲烤蘆筍春捲鮮菇筍片腐乳茭白芝麻茭白筍乾煸鮮筍筍耳素齋筍醃鮮綠豆芽·黃豆芽素拌蛋皮絲麻辣豆魚鹹魚炒銀芽涼拌黃豆芽拌三絲菇輩類三杯杏鮑片香菇燒百頁美白菇炒蝦球草菇雞丁其他洋蔥拌鮮魷洋蔥肉捲豆豉蘿蔔乾+炒肉丁珊瑚卷蘿蔔牛腩鍋起司焗馬鈴薯烤洋芋炒馬鈴薯醋溜地瓜彩椒絲瓜瓜芥末沙拉粉蒸排骨芋頭蒸排骨芋頭排骨鍋山藥海苔捲草菇燴山藥香肺牛蒡漬牛蒡+牛蒡煎包

<<元氣好纖活>>

编辑推荐

膳書房 滿足您知識的追求 照顧您美食的品味 提供您技藝的指導 顛覆大家對蔬果
、五穀雜糧 只是呷健康的概念 享美食也可以吃得健康一點 高纖高C健康營養的好吃料理
讓你吃出元氣與活力 天天好氣色 健康有本錢

<<元氣好織活>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>